

# ఆచంద్ర తారార్కం
## ఈ మహిళల కీర్తి

'ఇస్రో'లో పనిచేసిన తొలి తరం మహిళా శాస్త్రవేత్తల మాటల్లో తరచు వినిపించే మాట... 'ఆరోజుల్లో ఇస్రోలో చా...లా తక్కువ మంది మహిళలు ఉండేవారు' చంద్రయాన్-3కి సంబంధించి నిన్నటి ప్రత్యక్ష ప్రసారాన్ని గమనిస్తే... ఆ ప్రాజెక్ట్‌లో భాగమైన ఎంతోమంది మహిళా శాస్త్రవేత్తలు ఉత్సాహంగా కనిపిస్తారు. మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అది సంఖ్యాబలమే కాదు సామర్థ్య బలం కూడా. 'ఇస్రో' సాధించిన ఎన్నో విజయాలలో మహిళా శాస్త్రవేత్తలు భాగం అయ్యారు. ముఖ్యంగా 'చంద్రయాన్-3' ప్రాజెక్ట్‌లో రీతూ కరిధాల్ నుంచి కల్పనా కాళహస్తి వరకు ఎంతోమంది మహిళా శాస్త్రవేత్తలు మేధోశ్రమ చేశారు. చారిత్రక విజయాన్ని సొంతం చేసుకున్నారు. 'ఇస్రో సైంటిస్ట్ కావాలనుకుంటున్నాను' అని కలలు కనే ఎంతోమంది అమ్మాయిలకు స్ఫూర్తినిచ్చే అసాధారణ విజయ గాథలు ఇవి.

### రాకెట్ ఉమన్: రీతూ కరిధాల్



అన్ని దశలను పూర్తి చేసుకొని విక్రమ్ ల్యాండర్ చంద్రుడి దక్షిణ ధ్రువంపై అడుగు పెట్టిన క్షణం ఒక చారిత్రక సందర్భం. ఎంత కృషి చేస్తే ఒక విజయం సొంతం అవుతుందో చెప్పిన సందర్భం.

అమోఘమైన చారిత్రక విజయాన్ని దేశానికి అందించిన 'చంద్రయాన్-3'లో భాగమైన అనేకమంది మహిళలలో రీతు కరిధాల్ ఒకరు.

గత నెలలో...

మూడు దశలను పూర్తి చేసుకొని చంద్రయాన్-3 విజయవంతంగా నిర్దేశిత కక్ష్యలోకి దూసుకెళ్లిన తరువాత ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లో లక్నోలోని ఒక ఇంట్లో ఆనందం అంబరాన్ని తాకింది. వారు ఆనందంతో బాణాసంచా కాల్చారు. మిఠాయిలను చుట్టుపక్కల వారికి పంచారు. ఇక నిన్నటి రోజు ఆ ఆనందం స్థాయి ఎల్లలు దాటి ఉండవచ్చు. ఇది కోట్లాదిమంది భారతీయుల ఇంట్లో కనిపించే సాధారణ దృశ్యమే కావచ్చు.

కాని ఆ ఇంటికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది.

ఆ ఇంట్లో పుట్టిన రీతూ కరిధాల్ ప్రసిద్ధ చంద్రయాన్-3 మిషన్ డైరెక్టర్.

మధ్యతరగతి కుటుంబంలో పుట్టిన రీతుకు ఆకాశం అంటే అంతులేని ఆసక్తి. అదేపనిగా నింగిలోకి చూసేది. ఏవేవో ఊహించుకునేది. అప్పటికి అవి శాస్త్రీయతకు నిలవని ఊహలు కావచ్చు. అయితే రీతూ కరిధాల్ శాస్త్రీయ రంగంలో దిగ్గజంగా వెలగడానికి ఉపకరించిన ఊహలు.

కట్ చేస్తే....

1997... భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో)లోకి అడుగు పెట్టింది రీతు. చంద్రుడిపై అడుగు పెట్టినంత ఆనందంగా అనిపించింది. 'ఇస్రో' గురించి వింటూ, చదువుతూ పెరిగిన రీతు అదే 'ఇస్రో'లో 'మిషన్ ఎనాలసిస్ డివిజన్'లో ఉద్యోగిగా చేరింది. అప్పట్లో 'ఇస్రో'లో తక్కువ మంది మహిళలు పనిచేసేవారు.

ఎక్కడికి వెళ్లినా ఒంటరిగానే వెళ్లేది. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు పనిచేయాల్సి వచ్చేది.

అయినా సరే, ఎప్పుడూ భయపడేది కాదు.

అసలు సిసలు భయం మాత్రం తొలి టాస్క్ రూపంలో ఎదురైంది.

'నేను చేయగలనా?' అని మొదట ఆందోళన పడింది రీతు.

చేతులెత్తేయడం తేలిక. 'చేయగలను' అనుకోవడం కష్టం. అయితే కష్టపడే వారే విజేతలవుతారు.'యస్ నేను చేయగలను' అంటూ తొలి టాస్క్‌ను విజయవంతంగా పూర్తి చేసి 'భేష్' అనిపించుకుంది.

'నాకు అప్పగించిన టాస్క్‌ను సీనియర్‌లు చేసే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ నన్ను వెదుక్కుంటూ వచ్చింది. ఇది నన్ను పరీక్షించడానికి వచ్చిందా? అదృష్టవశాత్తు వచ్చిందా? అనేది తెలియదుగానీ నా విజయానికి కారణం... ఫిజిక్స్, మ్యాథమేటిక్స్ చదువుకున్నాననే ధైర్యం కంటే నాపై నాకు ఉన్న ఆత్మవిశ్వాసం' అంటూ గతాన్ని గుర్తు చేసుకుంటుంది రీతు.

ఆ ఆత్మవిశ్వాసం అప్పుడే కాదు ఇప్పటికీ రీతు వెన్నంటే ఉంది. ఆ ఆత్మవిశ్వాసమే ప్రతిష్ఠాత్మకమైన 'మంగళయాన్ మిషన్'లో డిప్యూటీ ఆపరేషన్స్ డైరెక్టర్‌గా, చంద్రయాన్-2 మిషన్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేయడానికి ఇంధనంగా మారింది. చంద్రయాన్-3తో రీతూ కరిధాల్ ఒక చారిత్రక విజయంలో భాగం అయింది.

శాస్త్రవేత్తలు కావాలనుకునే కలలు కనే అమ్మాయిలకు రీతు కరిధాల్ స్ఫూర్తి ఇస్తుంది.

'నా విజయ మంత్రం ఇది' అని ఆమె ఎప్పుడూ ప్రత్యేకంగా చెప్పలేదుగానీ పరోక్షంగా వినిపించే మాట...టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్.

కాలం విలువ తెలిసిన వారే 'టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్'ను ఇష్టంగా ఆచరిస్తారు. ఆ ఆచరణే ఎన్నో విజయాలను బహుమానంగా ఇస్తుంది.

### స్ఫూర్తిదాయక శక్తిమంతులు



● మహిళా శాస్త్రవేత్తలు, సిబ్బంది వేడుక

స్పేస్ మిషన్‌లలో భాగమైన మహిళా శాస్త్రవేత్తల గురించి మిన్నీ వేద్ 'దోజ్ మాగ్నిఫిసియెంట్ ఉమెన్ అండ్ దెయిర్ స్టోరీస్' అనే స్ఫూర్తిదాయకమైన పుస్తకాన్ని రాసింది. ఈ పుస్తకంలో 'రాకెట్ ఉమెన్'గా పేరు గాంచిన రీతూ కరిధాల్ సక్సెస్ స్టోరీ కూడా ఉంది. 'కుటుంబ జీవితం, వ్యక్తిగత జీవితాన్ని సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాను. వృత్తిపరమైన విజయాలకు కుటుంబమే పెద్ద బలం' అంటుంది రీతు.

'ఇస్రో'లో రీతులాగే ఎంతోమంది మహిళా శాస్త్రవేత్తలు ఉన్నతస్థానాల్లో ఉన్నారు. అయితే ఇది రాత్రికి రాత్రి వచ్చిన విజయం కాదని వారి ప్రయాణాన్ని పరిశీలిస్తే అర్థమవుతుంది. 'ఇస్రో'లో పనిచేయాలని అనుకోవడానికి కారణం నుంచి... ఎదుర్కొన్న ఒత్తిళ్ల వరకు వారి మాటల్లో కనిపిస్తాయి.

ఇస్రో స్పేస్ సైన్స్ ప్రోగ్రామ్ డైరెక్టర్‌గా పని చేసిన సీతా సోమసుందరం ఇలా అంటోంది...

'నేను ఇస్రోలో చేరిన కాలంలో ఇంజినీరింగ్, సైన్స్‌లలో మహిళలు చాలా తక్కువ మంది ఉండేవాళ్లు. కొందరు సీనియర్‌లకు కొన్ని అభిప్రాయాలు ఉండేవి. అందులో ఒకటి... మహిళలు ఎక్కువగా కష్టపడలేరు. పరిమిత పని గంటల్లోనే పనిచేయగలరు. ఇంటికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అంకితభావం ఉండదు. అయితే ఇది తప్పుడు భావన అని ఇస్రోలో ఎంతోమంది మహిళా శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు'. 'ఏదో ఉద్యోగం చేస్తున్నాను అనే భావన కాకుండా విజయంలో భాగం కావాలనే సంకల్ప బలం మహిళా శాస్త్రవేత్తలలో కనిపిస్తుంది. ఎన్నో విజయాలలో నిర్ణయాత్మకమైన పాత్ర పోషించారు. డెడ్ లైన్‌లను సవాలుగా తీసుకోవడం నుంచి మిషన్, నేవిగేషన్, కమ్యూనికేషన్, కంట్రోల్ సిస్టమ్, స్పేస్ క్రాఫ్ట్ డిజైన్, ట్రాకింగ్ లాంటి మేజర్ ఏరియాలలో కీలక పాత్ర పోషించి తమ సత్తా చాటారు' అంటుంది మంగళయాన్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్‌గా పని చేసిన ఎస్.అరుణ. 'స్పేస్ సైంటిస్ట్‌లు అనగానే ఏవో గంభీరమైన ఊహలు తారసపడతాయి. అయితే ఈ ఉమెన్ స్పేస్ సైంటిస్ట్‌ల మాటలు విన్న తరువాత 'అందరిలాగే సాధారణ జీవితం... కానీ అసాధారణ సంకల్ప బలం' అనే సత్యం ఆవిష్కారం అవుతుంది. 'ఇస్రోకు చైర్ ఉమన్ (చైర్ పర్సన్) ఎప్పుడూ?' అనే ప్రశ్న వస్తుంటుంది. 'ఇస్రో' విజయాలలో భాగం అవుతున్న మహిళల అంకితభావాన్ని చూస్తే ఆ ప్రశ్నకు సమాధానం చెప్పే రోజు ఎంతో దూరంలో లేదు' అనిపిస్తుంది. 'ఇస్రో'లో జెండర్-న్యూట్రల్ ప్రొఫెషనల్ ఎన్విరాన్‌మెంట్ ఉంటుందనే మంచి మాటలు కూడా దీనికి కారణం.

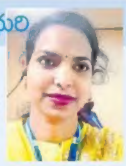
కొన్నిసార్లు లోతైన భావాలు పలకడానికి పదాలు, పుస్తకాలు తెల్లముఖం వేస్తాయి. కళ్లు మాత్రమే నిశ్శబ్దంగా చెబుతాయి. చంద్రయాన్-3 ల్యాండింగ్‌కు సంబంధించి నిన్నటి టీవీ ప్రత్యక్ష ప్రసారంలో మహిళా శాస్త్రవేత్తల కళ్లలో కనిపించిన ఉత్సాహాన్ని, అంకితభావాన్ని గమనిస్తే ఇంకా ఎన్నో విజయాలు వారి కోసం ఎదురు చూస్తున్నాయని అనిపిస్తుంది.

### సంతోష క్షణాలు: కల్పనా కాళహస్తి



కల్పనా కాళహస్తిది ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని చిత్తూరు జిల్లా. చెన్నైలో బి.టెక్ (ఈసీఈ) చదివారు. తండ్రి మద్రాసు హైకోర్టులో ఉద్యోగి. తల్లి గృహిణి. ఇస్రోలో పనిచేయాలని తన చిన్ననాటి నుంచి కలలు కనేది. అనుకున్నట్టుగానే 2000 సంవత్సరంలో ఇస్రోలో చేరారు. తొలుత శ్రీహరికోటలో ఏడేళ్ల పనిచేశాక బెంగళూరులోని శాటిలైట్ సెంటర్‌కు ట్రాన్స్‌ఫర్ అయ్యారు. కరోనా పాండమిక్ సమయంలో అనేక అవాంతరాలు వచ్చినప్పటికీ వాటిని సమర్థంగా ఎదుర్కొంటూ 'చంద్రయాన్-3' మిషన్‌లో అసోసియేట్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్‌గా ఉన్నారు. ఈమె గతంలో చంద్రయాన్-2, మంగళయాన్ ప్రాజెక్టుల్లోనూ కీలక బాధ్యతల్ని నెరవేర్చారు. ఆమె నైపుణ్యం, అంకితభావం, దూరదృష్టి వంటివి మిషన్ విజయవంతం కావడంతో గణనీయంగా తోడ్పడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ... ఇవి చాలా సంతోషభరితమైన క్షణాలుగా ఎప్పటికీ ఉండిపోతాయి. చంద్రయాన్ 2 కాలం నుంచి లభ్యమైన ఎన్నో అనుభవాలతో ఈ మిషన్‌ను లోప రహితంగా రూపొందించాం అని చెప్పారు.

### వినిపించే గొంతుక: పి.మాధురి



శ్రీహరికోట రాకెట్ లాంచింగ్ స్టేషన్ నుంచి ప్రజలకు బయటికి కనపడే అక్కడి సిబ్బంది/ సైంటిస్టుల్లో పిల్లల మాధురి ఒకరు. ఈమె షార్‌లోని సతీష్ ధావన్ స్పేస్ సెంటర్‌లో డిప్యూటీ మేనేజర్‌గా పని చేస్తున్నారు. రాకెట్ లాంచింగ్ సమయంలో వినిపించే వ్యాఖ్యానాలు, ప్రజలకు వివరించే అంకాల గొంతుక ఆమెదే.

వీళ్లే కాకుండా చంద్రయాన్-3 మిషన్‌లో మొత్తం 54 మంది మహిళా సైంటిస్టులు / ఉద్యోగులు / సిబ్బంది ఉన్నారు. వీళ్లలో చాలా మంది మహిళలు ఎంతో కీలకమైన బాధ్యతలు నెరవేర్చే డిప్యూటీ డైరెక్టర్ స్థాయి నుంచి ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ స్థాయి నుంచి అనేక స్థాయిల్లో పనిచేస్తూ... కీలకమైన, భారత్‌కు గర్వకారణమైన ఈ ప్రాజెక్టును విజయవంతం చేశారు.

# సౌమ్యంగా సాధించింది

**సౌమ్య ఈ తరం టెకీ. సాంకేతికతను ఆరోగ్యానికి అద్దింది. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్‌తో వైద్యరంగంలో కొత్త ఒరవడి తెచ్చింది.**



వైద్యరంగం, ఔషధాల తయారీ రంగాలు సాంకేతికతను అందుకోవాల్సినంత వేగంగా అందుకోవడం లేదనుకుంది సౌమ్య. 'మల్టిప్‌లెయర్ ఏఐ' పేరుతో హెల్త్‌కేర్ రంగంలో ప్రవేశించింది. ఇంత సునిశితమైన, సంక్లిష్టమైన పరిశ్రమను నిర్వహించడం మగవాళ్లకే సాధ్యం అనే అభిప్రాయాన్ని చెరిపేసిందామె. 'మగవాళ్ల ప్రపంచం అనే భావన మహిళలు ప్రవేశించేటంత వరకే. ఒకసారి మహిళలు ప్రవేశిస్తే ఇక అది అపోహ మాత్రమేనని నిర్ధారణకు వచ్చేస్తాం. మా టీమ్ లో సగానికి పైగా మహిళలే. సేల్స్ విభాగంలో కూడా మహిళలు సమర్థంగా పని చేస్తున్నార'ని చెప్పింది. ఒక టెకీ హెల్త్‌కేర్ ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెట్టడానికి దారితీసిన పరిస్థితులను, హైదరాబాద్‌లో సంస్థ స్థాపించి సక్సెస్ అందుకున్న వైనాన్ని సాక్షితో పంచుకున్నారు సౌమ్య.



● సౌమ్య

#### భారీ మూల్యం చెల్లించాం

"నన్ను హెల్త్‌కేర్ ఇండస్ట్రీలోకి రప్పించిన కారణాలు అత్యంత బాధాకరమైనవి. మాది ఉత్తరప్రదేశ్, ప్రయాగరాజ్ (అలహాబాద్). నాన్న రవిప్రకాశ్ శ్రీవాస్తవ ఐఏఎస్ ఆఫీసర్. నాన్న డయాబెటిస్‌తో బాధపడుతుండేవారు. రొటీన్ టెస్ట్‌లు, మెడికేషన్ ఇవ్వడంలో ఎక్కడో పొరపాటు జరిగిపోయింది. మా జీవితాలు భారీ మూల్యం చెల్లించుకున్న పొరపాటు అది. వైద్యుల నిర్లక్ష్యం, రాంగ్ మెడికేషన్ కారణంగా ఆయన హటాత్తుగా ప్రాణాలు వదిలారు. నేనప్పుడు బీటెక్ సెకండియర్‌లో ఉన్నాను. ఆ తర్వాత కొద్దిసంవత్సరాల్లోనే అమ్మకు ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు తెలిసింది. మేము తెలుసుకునేటప్పటికే వ్యాధి మూడవ దశకు చేరింది. చికిత్స మొదలు పెట్టినప్పటికీ ఆరు నెలలకే అమ్మను కూడా కోల్పోయాను. అలాంటి దయనీయమైన పరిస్థితుల్లోనే బిట్స్ పిలానీలో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసి హైదరాబాద్‌లోని ట్రిపుల్ ఐటీలో బయోటెక్నాలజీలో మాస్టర్స్ చేశాను. సాంకేతికత వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది. కానీ వైద్యరంగం ఆ వేగాన్ని అందిపుచ్చుకోవడంలో వెనకబడుతోంది. ఆ వెనుకబాటు తెచ్చిన నష్టంలో మా అమ్మానాన్నల మరణాలు కూడా భాగమేననిపించింది. ఈ రెండు రంగాల మధ్య ఉన్న అంతరాన్ని భర్తీ చేయాలనే సంకల్పం కలిగింది. చేయగలననే నమ్మకం కూడా. సమాచారలోపం తలెత్తని విధంగా మెడికల్ డాటాను పరిరక్షించగలిగే పరిజ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి పూనుకున్నాను. మల్టిప్‌లెయర్ ఏఐ స్థాపించి ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటలిజెన్స్ ఆధారంగా డాటా అనలైజేషన్, డాటా మెయింటెయిన్ చేస్తున్నాం. మా సంస్థకు 'ఐఎస్ఓ 27001' సర్టిఫికేట్ వచ్చింది. మా సర్వీస్‌ను దేశవిదేశాల్లో పెద్ద ఆరోగ్య సంస్థలు తీసుకుంటున్నాయి. పేషెంట్ కేర్‌లో మొదటిది పేషెంట్ ఆరోగ్య చరిత్ర, క్రమం తప్పని పరీక్షల ద్వారా వ్యాధులను తొలిదశలోనే గుర్తించడం, పరీక్షల నివేదికల నిర్వహణ ప్రధానమైనవి. ఇక్కడ పొరపాటు జరిగితే ప్రాణాలు దక్కవని చెప్పడానికి మా పేరెంట్సే ఉదాహరణ.

#### ఫాలో అప్ సర్వీస్

వ్యాధి నిర్ధారణ ఆధారంగా వైద్యం అందించిన తర్వాత తదనంతర పరీక్షలను, వైద్యాన్ని అందించాల్సిన సమయానికి ఫాలో అప్ చేయడం కూడా మా సర్వీస్‌లో భాగంగా ఉంది. అలాగే భవిష్యత్తులో టెలిమెడిసిన్ విస్తరించాల్సిన అవసరం ఉంది. వైద్యచికిత్సను కుగ్రామాలకు చేరడానికి చక్కటి మాధ్యమం ఇది. పేషెంట్‌ను ఉన్న చోటనే ఉంచి ఆరోగ్యపరిస్థితిని మానిటర్ చేయడం సాధ్యమవుతుంది. నేను చదివిన టెక్, బయోటెక్ పరిజ్ఞానం ఇందుకు దోహదం చేసింది. నాకు సవాళ్లు ఎదురయ్యాయా అంటే సవాళ్లు లేని ప్రొఫెషన్ అంటూ ఏదైనా ఉంటుందా? డిజిటల్ బ్రాండింగ్, మార్కెటింగ్‌లో అవరోధాలు వచ్చాయి. మా క్లయింట్ల సందేహాలను తీరుస్తూ, వాళ్లు సమాధానపడే వరకు సహనంగా వివరించాం. సవాళ్లకు సమాధానాలు వెతుక్కుంటూ ముందుకు పోవడమే సక్సెస్‌కు దారి తీస్తుంది. వైద్యుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా మా నాన్నను కోల్పోవడమే నన్ను ఈ రంగం వైపు నడిపించింది. ప్రతి విజయంలో మా అమ్మానాన్న కనిపిస్తున్నారు" అని వివరించారు సౌమ్య.

– వాకా మంజులారెడ్డి, సాక్షి ఫీచర్స్ ప్రతినిధి

# అబద్ధాలను నమ్ముతున్నారా?!




నిజం నిలబడి ఉండగానే అబద్ధం ఊరంతా చుట్టి వస్తుందంటారు.. ఈ సామెత సోషల్ మీడియాలో కుప్పలు తెప్పలుగా పుట్టుకువచ్చే ఫేక్‌న్యూస్ విషయంలో సరిగ్గా సరిపోలుతుంది. ఈ ఫేక్ న్యూస్ వల్ల నిజమేదో తెలుసుకోవడం కష్టంగా మారింది. అబద్ధాన్ని నిజం అనుకునే ప్రమాదమూ ఉంటోంది. అలాగే.. ఫొటోలు, వీడియోలు కూడా ఫేక్‌వి పుట్టుకొస్తున్నాయి. లైవ్ వీడియోలోనూ ఇటీవల ఏఐ టెక్నాలజీ ద్వారా అబద్ధం కొత్తగా సోషల్‌మీడియాను ఏలుతోంది. నిజమేంటో తెలుసుకోవడానికి మనం చాలా ప్రయత్నాలు చేయాల్సి ఉంటోంది. ఎందుకంటే, అబద్ధాల వల్ల కలిగే మోసాలు ఎన్నో. వాటి బారిన పడకుండా జాగ్రత్త పడాలంటే ముందుగా నిజాలేమిటో తెలుసుకుందాం...

వార్తలకు సంబంధించిన సమాచారం, డేటా, నివేదికలు పూర్తిగా నిజమైనవి కానివి ప్రజల ముందుకు వస్తున్నాయి. అందుకని, మూలాధారాలు లేకుండా వచ్చిన సమాచారం అవాస్తవం అని గ్రహించాలి. అబద్ధపు వార్తలు విస్తృతంగా షేర్ అవుతుంటాయి. వీటికి ఎలాంటి సెన్సార్‌షిప్ ఉండదు.

#### నకిలీ వార్తల పుట్టుకకు..

తమకు తెలిసిన విషయాన్ని నలుగురికి తెలియజేయాలనే ఆత్రుత. స్వీయ లాభం, రాజకీయ ప్రభావం వల్ల ఇలాంటివి జరుగుతుంటాయి. కేవలం తమకు తెలిసినవి మరికొందరికి తెలియజేద్దామని నిజానిజాలు తెలుసుకోకుండా కొందరు అదేపనిగా షేర్ చేస్తుంటారు. సమాచారం అబద్ధమే కావచ్చు కానీ, దానిని షేర్ చేసే వ్యక్తి అది నిజమని నమ్ముతారు. తప్పుడు సమాచారం అని తెలిసీ ఉద్దేశపూర్వకంగానే షేర్ చేస్తారు. ఏదైనా సమస్యకు లేదా వ్యక్తికి సంబంధించిన కంటెంట్ అబద్ధమైతే మనల్ని ఆ వార్త తప్పుదారి పట్టించవచ్చు. ముఖ్యాంశాలు, విజువల్స్, క్యాప్షన్‌లు కంటెంట్‌కు సరిపోని విధంగా ఉంటాయి. మోసగించడానికి ఫొటోలు, కంటెంట్‌ను తారుమారు చేస్తుంటారు.

#### తనిఖీ చేసే విధానం..

● వీడియో మూలం ఎక్కడ ఉందో చెక్ చేయాలి. అది విశ్వసనీయమైనదే అని నిర్ధారించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.
● సమాచారం నిజమైనదైనా ప్రత్యామ్నాయంగా ఇతర మూలాధారాల కోసం వెతకాలి.
● వీడియోలో అసహజమైన కదలికలు ఉన్నాయేమో గమనించాలి.
● డీప్ ఫేక్స్ గుర్తించడానికి 'డీప్ ఫేక్ డిటెక్షన్ మోడల్' వంటి స్పెషల్ సాఫ్ట్‌వేర్ అందుబాటులో ఉంది.
● వీడియోలోని సంఘటనలు నమ్మదగినవేనా? ఆ వీడియో ఏ సందర్భాన్ని బట్టి తీశారో ఆ పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి.
● వీడియోలో ఉన్న వ్యక్తిని మెయిల్, ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించి, ప్రామాణికతను ధృవీకరించుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

#### వాస్తవం తెలుసుకోవాలంటే..

● గూగుల్ రివర్స్ ఇమేజ్ చెక్ చేయాలి. లేదా ఫొటో వెరిఫికేషన్ కోసం www.tineye.comని ఉపయోగించాలి.
● ఫొటో లేదా వీడియో (https://www.invid-project.eu/tools-and-services/invid-verification-plugin/) కోసం ఇన్‌విడ్ టూల్‌కిట్ ఎక్స్‌టెన్షన్‌ని ఇన్‌స్టాల్ చేయాలి.
● ఫార్వర్డ్ చేసే ముందు ఏదైనా ఒక అంతర్జాతీయ ఫాక్ట్-చెకింగ్ నెట్‌వర్క్ ఆర్గనైజేషన్‌తో www.factly.in వాస్తవాన్ని చెక్ చేయాలి.

#### ఇలా గుర్తించాలి...

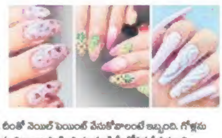
**డీప్ ఫేక్ వీడియో లేదా ఆడియోలో ఏవైనా లోపాలు ఉన్నాయేమో జాగ్రత్తగా పరిశీలించడం, వినడం చేయాలి.**
● డీప్ ఫేక్ వీడియో లేదా ఫొటోలలో లైటింగ్ నీడలను చెక్ చేయాలి. కొన్నింటిలో నీడలు కచ్చితంగా కనిపించకపోవచ్చు. ఇవే కాకుండా ఇంకేమైనా లోపాలు ఉన్నాయేమో చెక్ చేయాలి. ● వీడియోలలోని బ్యాక్‌గ్రౌండ్ చెక్ చేయాలి. నట్లెక్కుకు వీడియోలోని వ్యక్తుల కదలికల సరిపోలకపోవచ్చు. అంటే, ఏఐ టెక్నాలజీ ద్వారా నకిలీ వ్యక్తుల సృష్టి అయి ఉండవచ్చు. ● వీడియోలో వ్యక్తి కనురెప్పలు ఆర్పుతున్నారో లేదో పరిశీలించాలి. ● లైవ్ వీడియోలో మాట్లాడుతున్నప్పుడు ముఖాన్ని ఎడమ లేదా కుడికి కదిలించమని సదరు వ్యక్తిని ఉద్దేశించి అడగాలి.



ఇన్‌పుట్స్: అనిల్ రాచమల్ల, డిజిటల్ వెల్‌బియింగ్ ఎక్స్‌పర్ట్, ఎండ్ నౌ ఫౌండేషన్

# అందంగా పెంచుకుందాం!

బ్యూటిప్స్





గోళ్లు..పొడవుగా అందంగా ఉండే ఉండాలని ప్రతి అమ్మాయి కోరుకుంటుంది. కానీ కొందరిలో కొద్దిగా పెరగగానే విరిగిపోతుంటాయి. కొంతమందికి అసలు పెరగవు. దీంతో నెయిల్ పెయింట్ వేసుకోవాలంటే ఇబ్బంది. గోళ్లను చక్కగా పెంచే ఈ ఐదు చిట్కాలు పాటించి చూడండి మీ కోరిక తీరుతుంది.

● గోళ్ల పెరుగుదలను ప్రోత్సహించడంలో ఆలివ్ ఆయిల్ ముందుంటుంది. దీనిలోని విటమిన్ ఇ గోళ్లకు పోషణ అందించి చక్కగా పెరిగేలా చేస్తుంది. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు కొద్దిగా ఆలివ్ ఆయిల్‌ను గోళ్లమీద రాసి మర్దన చేయాలి. రోజూ ఇలా చేయడం వల్ల గోళ్లకు రక్తప్రసరణ చక్కగా జరిగి గోళ్లలో పెరుగుదల కనిపిస్తుంది.
● టీస్పూను యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్‌లో టీస్పూను వెల్లుల్లి తరుగు వేసి చక్కగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని గోళ్లపై రాసి పదినిమిషాల తరువాత కడిగేయాలి. క్రమం తప్పకుండా ఇలా చేస్తే గోళ్లు విరగకుండా చక్కగా పెరుగుతాయి.
● వెల్లుల్లి రెబ్బను రెండు ముక్కలు చేసి గోళ్లపై పదినిమిషాలపాటు రుద్దాలి. కొద్దిరోజుల్లోనే గోళ్ల పెరుగుదల కనిపిస్తుంది.
● ఆరెంజ్ జ్యూస్‌ను గోళ్లకు పూతలా అప్లైచేసి పదినిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. ఇది గోళ్లను అందంగా పెరిగేలా చేస్తుంది.
● ఇవన్నీ చేయలేకపోతే కొబ్బరినూనెను గోళ్లపై రాసి రోజూ మర్దన చేయాలి. కొబ్బరినూనెలోని ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, ఇతర పోషకాలు గోళ్ల పెరుగుదలకు దోహదపడతాయి.

## ఇంటిప్స్







● ఒక్కో నిమ్మకాయను అల్యూమినియం ఫాయిల్‌లో చుట్టి రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పెడితే ఎక్కువ రోజులపాటు తాజాగా ఉంటాయి.
● శాండ్ విచ్ మరీ మెత్తగా కాకుండా చక్కగా రావాలంటే... శాండ్ విచ్‌లో పెట్టే కూరగాయలు, బ్రెడ్ మయనేజ్, చీజ్ గది ఉష్ణోగ్రతలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇంతకు మించి వేడిగా ఉండే తేమ చేరి శాండ్ విచ్ మెత్తగా మారిపోతుంది.
● కొన్నిసార్లు పన్నీర్ ముక్కలు ఫ్రై చేసిన తరువాత గట్టిగా మారుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు పన్నీర్ ముక్కలు ఫ్రై చేసిన తరువాత చల్లని నీటిలో ఐదు నుంచి పదినిమిషాలు ఉంచాలి. తరువాత కూరలో వేస్తే పన్నీర్ ముక్క మృదువుగా, మెత్తగా ఉంటుంది.